



Senaman Ringan Yang Menguatkan Otot Anda

ADULT NUTRITION

ARTIKEL

OKT 27, 2021

Ini adalah kenyataan yang sering diulang oleh pakar kesihatan: Senaman yang konsisten adalah lebih baik daripada ubat untuk tubuh, pada setiap peringkat usia. Kaji selidik perubatan mendapati bahawa manfaat yang didapati daripada senaman adalah bersamaan seperti pengambilan ubatan untuk diabetes atau penyakit jantung; dan lebih berkesan daripada pengambilan ubat sebagai terapi untuk strok/angin

ahmar.¹

Listen

Simple Exercises That Strengthen Your Muscles

Senaman juga diketahui dapat menguatkan sistem imun dan rangka tubuh, meningkatkan kesihatan jantung dan membantu fungsi aktif kognitif kita. Makin kerap melakukan senaman, makin mudah untuk seseorang itu menjalani aktiviti harian dan kehidupan yang bebas - justeru, mengekalkan gaya hidup aktif perlu diutamakan apabila usia semakin meningkat.

Sebagai contoh, warga emas biasanya mengalami penurunan dalam kekuatan otot. Kehilangan otot berlaku apabila usia kita semakin meningkat, dan salah satu cara terbaik untuk mengekalkan kekuatan otot kita adalah melalui senaman.

Seiring dengan peningkatan usia, kita perlu memastikan bahawa kita melakukan senaman dengan betul. Tubuh kita yang telah berusia mempunyai keperluan berbeza berbanding ketika kita masih muda. Oleh itu, sangat penting untuk memilih senaman dan aktiviti yang memenuhi keperluan ini. Berikut adalah beberapa senaman ringan yang dapat membantu menguatkan otot kita.

Senaman Berjalan

Bagi warga emas, senaman secara berjalan adalah salah satu bentuk senaman yang paling biasa. Ia Ia begitu popular di kalangan kumpulan umur ini kerana ia memenuhi keperluan warga emas yang sihat.

Berjalan secara rutin membantu anda membina kekuatan dan ketahanan. Dan ia meningkatkan keseimbangan dan fleksibiliti, yang penting bagi warga emas. Dan ia juga membantu meningkatkan peredaran darah dan boleh memberikan manfaat kesihatan kardiovaskular. Senaman bersama dengan satu kumpulan juga bermanfaat untuk kesihatan mental.

Senaman Kekuatan

Senaman kekuatan akan membantu pergerakan dan kekuatan otot anda. Contohnya tekan tubi, duduk tubi, dan mendagu dengan bantuan. Bersenam dengan dumbel juga boleh menguatkan otot anda. Di samping itu, ia juga meningkatkan keseimbangan dan fleksibiliti.

Masukkan senaman kekuatan dalam rutin senaman anda sekurang-kurangnya dua kali seminggu untuk kesan yang lebih baik.

Senaman Jalur Rintangan

Jalur rintangan mengurangkan tekanan pada badan semasa anda bersenam. Ia akan menguatkan otot anda dengan menambah ketegangan pada sendi anda. Ianya murah, mudah disimpan, dan anda boleh menggunakannya pada bila-bila masa di rumah anda.

Dapatkan nasihat daripada jurulatih peribadi anda, atau cari dalam talian jenis senaman menggunakan jalur rintangan yang sesuai dengan usia dan tahap kesihatan anda.

Tip Senaman Penting

Sebelum memulakan mana-mana senaman, ikuti tip senaman untuk warga emas ini:

Dapatkan nasihat doktor sebelum anda memulakan senaman dan bincangkan rancangan anda dengan mereka. Ini sangat penting sekiranya anda mempunyai keadaan kesihatan sedia ada.

Dapatkan pakaian senaman yang sesuai. Kasut yang betul sangat penting untuk mengekalkan keseimbangan dan mengurangkan risiko kecederaan.

Mulakan dengan gerakan ringan dan bina rutin senaman anda sedikit demi sedikit. Pastikan anda mula dengan perlahan pada awalan setiap sesi senaman. Tujuannya adalah untuk tidak memaksakan diri dari awal.

Luangkan masa untuk memanaskan dan menyejukkan badan. Tubuh anda memerlukan lebih banyak masa untuk pulih dan sembuh, jadi berikan masa yang diperlukan.

Berhenti jika anda merasa pening, sakit dada, sakit sendi atau sesak nafas.

Gandingkan rejimen senaman anda dengan diet sihat yang disertakan dengan makanan sihat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Sekiranya keperluan pemakanan anda tidak dipenuhi oleh diet anda sekarang, cuba tambah dengan minuman pemakanan seperti Enercal Plus.

Enercal Plus memberikan anda nutrien yang anda perlukan sebagai warga emas, sebagai sebahagian daripada diet seimbang. Ini juga menyokong imuniti tubuh, dengan kandungan zat besi, zink, vitamin A, B6, B12, C dan D yang sihat - digabungkan dengan senaman, ia dapat membantu anda sentiasa sihat!.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan :

1. <https://www.bmj.com/content/347/bmj.f5577>



